Cum ne organizăm activitatea fizică

Gimnastica de înviorare

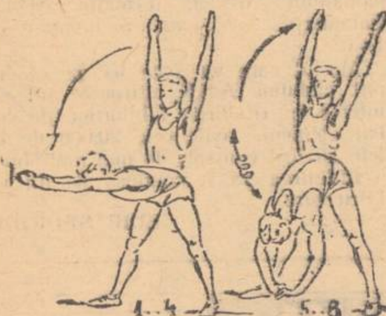
PROGRAM Nr. 1 (BARBAȚI)

EX. 1. — Ghemuirea corpului cu palmele pe sol (4 timpi), apoi întin-



derea corpului cu ducerea brațelor prin lateral în sus, cu ridicarea pe vîrfuri (4 timpi). Exercițiul se poate repeta de 3—5 ori.

EX. 2. — Stînd depărtat cu brațele sus: aplecarea lentă a trunchiului cu



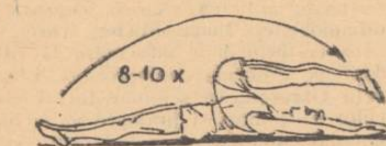
spatele drept pînă la orizontală (4 timpi), apoi arcuirea cu palmele pe sol și revenire (4 timpi). Se execută de 3—4 ori.

EX. 3. — Stînd pe un picior, sprijinit cu o mînă pe un scaun: legă-



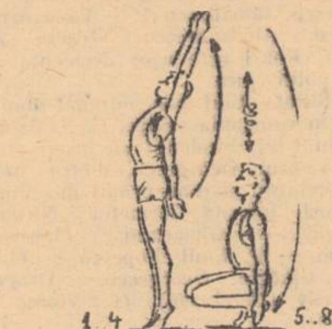
narea amplă a piciorului liber înainte și înapoi. De 8 ori cu fiecare picior.

EX. 4. — Cu corpul întins pe spa-



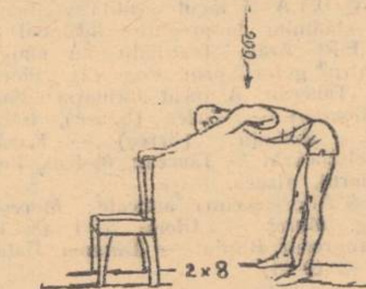
te culcat: ridicarea picioarelor peste cap de 8—10 ori.

EX. 5. — Stînd, ridicarea pe vîrfuri cu ducerea brațelor prin lateral



în sus (4 timpi), coborîrea brațelor în jos cu îndoirea genunchilor și arcuiri în ghemuit (4 timpi).

EX. 6. — Stînd depărtat cu trunchiul la orizontală cu mîinile sprijinite



nite pe un scaun: arcuiri apăsînd cu pieptul în jos de cîte 2 ori. Se execută de 8 ori.

EX. 7. — Mers pe loc în ritm rar cu ridicarea înaltă a genunchilor și



legănarea amplă a brațelor. De 2—4 ori cîte 8 pași ampli executați pe loc

Text și desene:
ZENO DRAGOMIR
lector la I.C.F.

DOUĂ NOI CABANE TURISTICE

Două noi cabane, în două regiuni ale țării, au fost date recent în folosința amatorilor de turism. Una dintre ele se află în stațiunea climaterică Cobîlița din raionul Bistrița. Primii oaspeți ai cabanei au fost muncitori și studenți din Cluj.

Cealaltă cabană a fost amenajată la Poiana Neamțului, în munții Făgăraș, și are o capacitate de 40 de locuri. Paralel cu aceasta a fost mărită cabana Fîntînele din masivul Cibin.

M. THELMAN și C. PITARIU — corespondenți

GIMNASTICĂ

„Cupa 6 Martie"

Duminică s-a desfășurat faza a doua a întrecerilor „Cupei 6 Martie" la gimnastică. Concursul de la București s-a bucurat de o largă participare și s-a ridicat la un bun nivel tehnic. Iată și rezultatele totalizate ale primelor două etape: FETE: 1. Edmée Ilie (C.S.Ș.) 71,65 p; 2. Cristina Andrița (C.S.Ș.) 69,35 p; 3. Constanța Marinescu (Dinamo) 69,30 p. BAIEȚI: 1. Șerban Popescu (C.S.Ș.) 101,60 p; 2. Dragoș Simionescu (C.C.A.) 100,45 p; 3. Eugen Stănescu (C.C.A.) 96,60 p.

La finală, care va avea loc în zilele de 3—4 martie 1961 la Reșița, federația de specialitate va invita, pe baza rezultatelor obținute în primele două etape, 40 de gimnaști și gimnaste din toată țara.

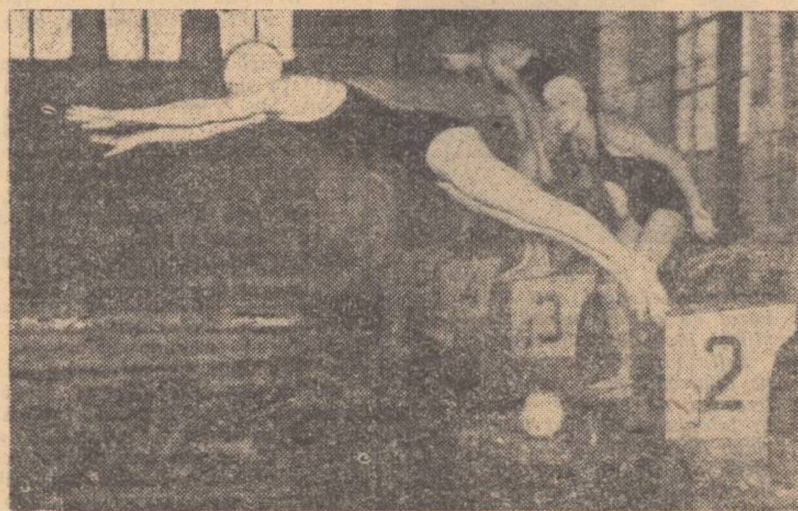
NATAȚIE

Inotătorii de la Clubul sportiv școlar au cîștigat „Cupa 16 Februarie"

Piscina acoperită de la Floreasca a găzduit sîmbătă și duminică primul concurs de înot al anului: „Cupa 16 Februarie", tradiționala competiție organizată de clubul Rapid. La startul probelor, rezervate juniorilor și copiilor, au fost prezenți numeroși concurenți. Comportarea cea mai bună au avut-o tinerii înotători de la Clubul sportiv școlar care, totalizînd cel mai mare număr de puncte (100), au cucerit mult invidiatul trofeu.

Dintre rezultate, merită a fi evidențiat timpul obținut de dinamovista Cristina Balaban la sfîrșitul probei de 66,66 m liber. Ea a acoperit distanța în 46,0 sec. — cea mai bună performanță de sală la categoria fete, 12—14 ani. Încă de la acest prim concurs, arbitrii au ținut cu totdinadinsul să ne reamintească de serioasele carențe din munca lor semnalate pe parcursul sezonului 1960. Comisia orășenească de specialitate are datoria să analizeze cu toată seriozitatea această situație și să ia măsurile de îndreptare. Iată cîștigătorii probelor: MASCULIN: JUNIORI: **100 m liber**: M. Căprărescu (C.C.A.) 1:05,3; **100 m spate**: G. Trohani (Cl. sp. șc.) 1:19,3; **4x100 m liber**: Cl. sp. șc. 4:34,8 COPII: **66,66 m liber**: I. Preda (Cl. sp. șc.) 50,6; **66,66 m spate**: I. Preda (Cl. sp. șc.) 61,6; 33,33 m liber: I. Preda 21,6; 33,33 m bras: I. Kende (Cl. sp. șc.) 25,6; FEMININ: JUNIOARE: **100 m liber**: S. Iordan (Dinamo) 1:14,7; **100 m spate**: Cr. Balaban (Dinamo) 1:24,5; **4x100 m liber**: Cl. sp. șc. 5:28,0; fete cat. 12—14 ani: **66,66 m liber**: Cr. Balaban 46,0; **66,66 m spate**: D. Tomov (C.C.A.) 60,0; 33,33 m liber: M. Munteanu (Progresul) 23,6; 33,33 m bras: A. Mărdărescu (C.C.A.) 27,9. Clasament general: 1. Clubul sportiv școlar 100 p; 2. Rapid 63 p; 3. Dinamo 43 p; 4. C.C.A. 41 p; 5. Progresul 38 p.

În meciurile de polo disputate tot în cadrul „Cupei 16 Februarie" Rapid a întrecut Clubul sportiv școlar cu 9—1, iar Dinamo pe Progresul II cu 5—1.



Schimb de ștafetă în proba de 4 × 100 m liber junioare
Foto: T. Roibu

ATLETISM

Concursul republican de sală, etapă importantă în pregătirea de iarnă

Toți sportivii și antrenorii știu că de cantitatea și de calitatea muncii depuse în perioada pregătitoare depinde în cea mai mare măsură obținerea rezultatelor de valoare în perioada competițională. Antrenorii noștri și o parte dintre atleții fruntași au luat parte în luna decembrie la un eficient schimb de experiență cu trei dintre cei mai cunoscuți antrenori sovietici. Cu acest prilej, oaspeții noștri ne-au împărtășit din experiența lor cu privire la pregătirile efectuate în vederea J.O. de la Roma. Printre altele am aflat și faptul că perioada pregătitoare a fost prelungită de atleții sovietici pînă la șase luni și anume pînă la sfîrșitul lunii mai. Pentru a putea sprijini această linie metodică și pentru a se putea ajunge la rezultatele așteptate, antrenorii sovietici au orientat în acest sens concursurile din iarnă și din primăvară și au organizat anumite probe care să oglindească stadiul îndeplinirii sarcinilor perioadei respective. Această experiență, în totul reușită, ne ajută acum și nouă și încă foarte mult.

Antrenorii de atletism din țara noastră au primit din partea Colegiului central îndrumări precise asupra sarcinilor și mijloacelor perioadei pregătitoare, cît și asupra normelor de control pentru fiecare probă în parte. Aceste norme de control urmează să fie trecute în fiecare lună sau la fiecare sfîrșit de etapă.

Aplicarea acestei linii metodice completată și întregită de experiența creatoare a antrenorilor noștri, în ceea ce privește baza de antrenament și a mijloacelor întrebuințate, trebuie să ducă nemijlocit la ridicarea nivelului pregătirii fizice a atleților romîni. Comisiile locale și colegiile locale de antrenori au datoria să îndrume permanent și să controleze îndeaproape felul în care se aplică indicațiile metodice ale F.R.A.

În această perioadă, nu pregătirea tehnică specifică a probei trebuie să fie cea care predomină, ci pregătirea fizică multilaterală și pregătirea fizică specială.

Ca urmare a acestor indicațiuni s-a luat și măsura ca în cadrul concursului republican de sală, de la sfîrșitul acestei săptămîni, să fie incluse în program unele probe — socotite norme de control — obligatorii pentru toți participanții. Astfel, sprinterii după ce vor participa sîmbătă la 50 de metri, vor lua parte duminică la sărituri în lungime și triplu salt fără elan. Aceste probe constituie mijloace importante în antrenamentul sprinterilor pentru dezvoltarea puterii necesare în efectuarea unui start bun. Apoi, tot ei, vor participa la cățărări pe frînghie al căror rezultat ne va indica în ce măsură este dezvoltat multilateral sprinterul respectiv și felul cum se manifestă capacitatea lui de viteză într-un exercițiu mai greu. În sfîrșit, vor mai executa genuflexiuni cu haltera, exercițiu care constituie o formă stimulativă a verificării pregătirii de forță și a lucrului cu haltere.

Exerciții asemănătoare vor fi obligatorii și pentru săritori, ca și pentru aruncători.

Se știe doar că pentru rezultate înalte ale muncii de pregătire fizică multilaterală este necesar un bogat bagaj de exerciții. În ziarul „Sportul popular" au apărut — cu puțin timp în urmă — cîteva articole privind dezvoltarea forței. Antrenorii noștri, cu experiența pe care o au, pot completa foarte bine exercițiile recomandate în aceste articole. Și este bine s-o facă cu toată seriozitatea, pe deplin conștienți că rezultatele de valoare se pregătesc acum și pot fi obținute numai printr-o muncă intensă, sîrguincioasă.

Prof. GH. ZIMBRESTEANU
antrenor federal

Concursuri... rezultate

● În organizarea asociației sportive P.T.T. s-au desfășurat duminică dimineață în împrejurimile stadionului P.T.T. întrecerile competiției de cros dotată cu „Cupa 16 Februarie". Iată clasamentele celor patru categorii ale întrecerii: **junioare**: Maria Palade (Știința), Cornelia Borcescu (Dinamo), Ileana Pavelescu (Dinamo), Maria Gheorghe (Dinamo); **juniori**: Paul Vlasceanu (Constructorul), Cornel Tatu (C.S.S.), Nicolae Fanaragiu (Rapid), Aurel Păcuraru (C.S.S.); **senioare**: Georgeta Dumitrescu (Metalul), Lucia Păuleț (I.M.S. Roman), Zamira Antonescu (Metalul), Aurelia Weiss (Dinamo); **seniori**: Toma Voicu (Rapid), Vasile Weiss (Dinamo), Lucian Borcescu (Știința), Nicolae Siminoiu (Rapid). Obținînd cel mai bun punctaj atleții dinamoviști au cucerit „Cupa 16 Februarie" la cros. Ei au fost urmați de reprezentanții clubului Rapid și ai celor de la Clubul sportiv școlar.

● Clubul Petrolul din Ploiești a organizat recent un reușit concurs de sală (sub tribuna a II-a a stadionului său) pentru juniori. Au luat parte aproape 100 de atleți și atlete din localitate. Dintre rezultatele obținute cu acest prilej vom consemna pe cele realizate de: **Ecaterina Potoroacă (S.S.E.)** 7,1 sec. pe 50 m, 4,93 m la lungime și 6,9 sec pe 40 mg; **Iorgu Apostolescu (S.S.E.)** 6,5 sec pe 50 m, 5,30 m la lungime; **Ileana Pietroiu (Petrolul)** — junioară mică — 4,06 m la lungime; **Gheorghe Mihăilă (S.S.E.)** 12,56 m la greutate — 5 kg. (**Maria Duță**-corespondent).

Pe urmele materialelor publicate

DESPRE CERCURILE PEDAGOGICE ALE PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ DIN REȘIȚA

Ca urmare a consfătuirii cadrelor didactice de la Timișoara, în nr. 3737 a fost publicat articolul *„Pregătirea fizică generală a tineretului din școli, sarcină de bază a profesorilor de educație fizică"*, în care se arătau o serie de realizări ale profesorilor de educație fizică din Banat. Pe de altă parte, se scoteau în evidență și o serie de deficiențe în munca acestora, printre care și faptul că profesorii de specialitate din Reșița nu s-au întrunit în cadrul cercului pedagogic decît o dată în doi ani.

În răspunsul sosit la redacție din partea comitetului executiv al Sfatului popular al orașului Reșița, după ce se enumeră și o serie de realizări ale profesorilor de educație fizică din oraș, în încheiere se arată: *„Ceea ce reținem din articolul menționat este faptul că nu toate cadrele au participat cu regularitate la desfășurarea acestor cercuri și că secția de învățămînt și cultură a orașului Reșița n-a analizat cu simț de răspundere absențele și n-a luat măsuri împotriva celor care, din motive neîntemeiate, au absentat. Noi vă mulțumim pentru ajutorul dat și vă asigurăm că în viitor vom urmări cu exigență activitatea desfășurată în cadrul cercurilor pedagogice"*.

RĂSPUNSUL SCRIMERILOR DE LA C.S.M. CLUJ

În orașul de pe malurile Someșului a avut loc cu cîtva timp în urmă finala campionatului republican de sabie în care, pe lîngă faptul că C.C.A. a cîștigat pentru a 11-a oară consecutiv titlul de campioană a țării, s-a mai „remarcat" și vîrsta... înaintată a majorității scrimerilor care au reprezentat C.S.M. Cluj. Aceste lucruri le scotea în evidență articolul *„Marginalii la finala campionatului republican de sabie"* publicat în nr. 3745. După ce se recunoaște că în componența echipei *„au figurat trei elemente vîrstnice, printre care și cei doi antrenori ai secției"*, în răspunsul primit de la C.S.M. Cluj se spune: *„Sîntem convinși că în viitoarele ediții ale campionatului nu vom mai fi în asemenea situații. În atenția secției și a antrenorilor stă preocuparea formării de noi elemente și de grupare a celor crescuți pînă acum în cadrul clubului nostru, unde li se pot asigura posibilități corespunzătoare pentru creșterea valorii lor"*. În legătură cu comportarea scrimerului Szantay care a protestat și a vociferat mereu, clubul va lua măsurile de cuviință. *„În concluzie*, se spune în încheierea răspunsului, *mulțumim ziarului pentru ajutorul acordat prin observațiile critice făcute, ne angajăm să îndreptăm eforturile noastre pentru a face din secția de scrimă a C.S.M. Cluj un colectiv pe măsura valorilor pe care le cuprinde"*.

HIPISM

Alergările s-au desfășurat pe o pistă cleioasă care a impus curselor o cadență puțin susținută. Timpurile înregistrate sînt cu 8—10 secunde sub recordurile normale. În aceste condiții caii plasați pe primele locuri în fruntea plutonului au fost cei mai avantajați și din rîndurile lor s-au recrutat cîștigătorii. Excepție a făcut Rodia, care deși plecată la 100 metri în spatele concurenților și-a dominat adversarii. A învins calitatea, iapa fiind de departe cea mai bună din lot.

Iată rezultatele:

I. **Rodia (Kocsis), Brumar, Ilic.** Cota: **5,80 — 31,60.**

II. Adriatica (Mihalache), Vipera, Frățior. Cota: 7,10 — 25,40 — 45,90; ord. triplă: 208,30.

III. Eretic (Croitoru), Retezat, Flamura. Cota: 6 — 25,80 — 50,50.

IV. Nemesis (Pașcă), Bîrlic, Bibița. Cota: 4.80— 51.70 — 28.30; ord. triplă: 431.20.

V. Florida (Crainic), Tămîios, Ivona, Cota: 2.30— 24.70 — 12.10.

VI. Secera (Vasile Gh.), Demon, Harcov. Cota: 7,20 — 37,90 — 15,80; ord. triplă: 268.90.

VII. Horațiu (Popescu), Rîmnic, Răboj. Cota: 2.20 — 26 — 16.

VIII. Paf (Solcan), Iubitul meu, Novac. Cota: 3.40 — 24.30 — 12; ord. triplă: 129.30.

Reuniunea viitoare de trap va avea loc duminică 19 februarie ora 9,30.